



COORDONAT Agenția Națională pentru Sănătate Publică Șef CSP Chișinău  E.TCACI Data <u>14 / 12</u> 2023	APROB Directorul companiei "PONTEM.X" SRL  CUZOR Doina Data <u>04 / 12</u> 2023
---	--

**Meniul- Model
pentru 10 zile a serviciului
pentru alimentația elevilor cu dejun și prânz din clasele primare 1-4
din instituțiile de educație primar, gimnazial și liceal din mun.
Chișinău, alimentate de PONTEM.X SRL
în perioada iarnă-primăvară
pentru anul 2024**

		Luni	Saptămâna 1						
Nr	Denumirea bucatelor	Volumul bucatelor	Masa brutto kg	Masa netto kg	Proteine g	Lipide g	Glucide g	Valoarea energetica kkal	
DEJUN									
Varianta 1									
1.	Terci din orez cu dovleac copt	1/200			10,51	9,33	49,70	366,19	
	Crupe de orez		0,057	0,056	4,12	1,13	35,55	206	
	Lapte 2,5%		0,200	0,200	6,00	4,00	10,00	104	
	Dovleac		0,050	0,035	0,35		2,10	9	
	Zahăr		0,002	0,002			1,98	8	
	Unt fara grasimi vegetale 82,5%		0,005	0,005	0,04	4,20	0,07	39,00	
2.	Tartină cu unt	1/30/10			2,51	8,76	14,53	158,10	
	Pâine albă fortificată cu Fe și acid folic		0,030	0,030	2,43	0,36	14,4	80,10	
	Unt fără grasimi vegetale 82,5%		0,010	0,010	0,08	8,40	0,13	78,00	
3.	Ou fiert	1/60			6,79	5,22	0,52	74,65	
	Ou de găină "Extra" (1 buc)		0,060	0,050	6,79	5,22	0,52	74,65	
4.	Ceai cu lamâie	1/200			0,03	0,01	3,24	13,04	
	Ceai infuzie		0,001						
	Lamâie		0,005	0,004	0,03	0,01	0,27	0,87	
	Zahăr		0,003	0,003			2,97	12,17	
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ Dejun					19,84	23,32	67,99	611,98	
Varianta 2									
1.	Terci din fulgi de ovăș pe lapte, stafide și semințe de in	1/200/5/5			11,65	13,94	41,89	295,21	
	Fulgi de ovăș		0,038	0,037	4,52	2,20	24,83	93	
	Lapte 2,5%		0,200	0,200	6,00	4,00	10,00	104	
	Stafide		0,005	0,005	0,09	0,14	4,15	18	
	Zahăr		0,002	0,002			1,98	8	
	Semințe de in		0,005	0,005	1,00	3,50	0,86	33	
	Unt fara grasimi vegetale 82,5%		0,005	0,005	0,04	4,10	0,07	39,00	
2.	Tartină cu unt	1/30/10			2,51	8,76	14,53	158,10	
	Pâine albă fortificată cu Fe și acid folic		0,030	0,030	2,43	0,36	14,4	80,10	
	Unt fără grasimi vegetale 82,5%		0,010	0,010	0,08	8,40	0,13	78,00	
3.	Ou fiert	1/60			6,79	5,22	0,52	74,65	
	Ou de găină "Extra" (1 buc)		0,060	0,050	6,79	5,22	0,52	74,65	
4.	Ceai cu lamâie	1/200			0,03	0,01	3,24	13,04	
	Ceai infuzie		0,001	0,001					
	Lamâie		0,005	0,004	0,03	0,01	0,27	0,87	
	Zahăr		0,003	0,003			2,97	12,17	
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ Dejun					20,98	27,93	60,18	541,00	
1.	Fructe proaspete, Mere autohtone	1/170	0,200	0,176	0,7		19,89	82,72	
Prânz									
1.	Supă cu tăiței și smântână	1/300/5			3,35	4,44	30,49	133,13	
	Cartofi		0,066	0,047	0,95	0,05	9,03	38,02	
	Tăiței din făină integrală		0,020						
	Făină de grâu integrală fortificată cu Fe și acid folic		0,010	0,010	1	0,1	7,3	35,8	
	Oua de găină "Extra"		0,005	0,004	0,57	0,44	0,04	6,22	
	Ceapă		0,020	0,016	0,29	0,03	12,26	5,38	
	Morcov		0,020	0,016	0,21	0,02	1,12	6,56	
	Roșii în sucul lor		0,010	0,010	0,1	0,04	0,3	1,9	
	Rădăcină de țelină		0,010	0,008	0,05	0,01	0,21	1,12	

	Verdeață		0,001	0,001	0,04		0,07	0,33
	Ulei de floarea soarelui rafinat		0,003	0,003		3		27
	Sare iodată		0,001	0,001				
	Smântână 15% grăsime prelucrata termic		0,005	0,005	0,14	0,75	0,16	10,8
2.	Piure din mix de legume și pârjoală din carne de pui	1/200/80			25,09	7,96	88,96	309,19
	Cartofi		0,150	0,108	2,16	0,11	20,52	86,40
	Ceapa		0,020	0,016	0,29	0,03	12,26	5,38
	Conopidă		0,100	0,080	1,60	0,08	40,00	20,00
	Morcov		0,080	0,016	0,83	0,06	4,48	26,24
	Ulei de floarea soarelui rafinat		0,003	0,003		3,00		27,00
	Sare iodată		0,0015	0,0015				
	Fileu de pui		0,110	0,080	19,25	1,54	0,77	87,78
	Pâine albă fortificată cu Fe și acid folic		0,010	0,010	0,81	0,12	4,80	26,70
	Ulei de floarea soarelui rafinat		0,003	0,003		3		27
	Ceapă		0,010	0,008	0,15	0,02	6,13	2,69
3.	Legume murate (roșii, castraveți,)cu continut de sare până la 1,5g sare	1/100	0,100	0,100	1,00	0,20	3,00	12,00
4.	Compot din fructe uscate	1/200			0,68	1,08	38,15	163,88
	Fructe uscate		0,040	0,040	0,68	1,08	33,20	143,60
	Zahăr		0,005	0,005			4,95	20,28
5.	Pâine din făină integrală fortificată cu Fe și acid folic	1/16			2,43	0,36	14,40	80,10
	Pâine din făină integrală fortificată cu Fe și acid folic		0,030	0,030	2,43	0,36	14,4	80,10
	TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ ZIUA I varianta 1				53,09	37,36	262,88	1393,00
	TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ ZIUA I varianta 2				54,23	41,97	255,07	1322,02
Prețul pentru Dejun -19,35 lei								
Prețul pentru o zi -33,70 lei								

		Marți	Săptămână 1					
Nr	Denumirea bucatelor	Volumul bucatelor	Masa brutto kg	Masa netto kg	Proteine g	Lipide g	Glucide g	Valoarea energetica kkal
Dejun								
Varianta 1								
1.	Terci cu mei pe lapte	1/200			12,0	8,70	48,19	340,01
	Lapte 2,5%		0,200	0,200	6	4	10	104
	Zahăr		0,005	0,005			4,95	20,29
	Crupe de mei		0,050	0,049	5,94	0,5	33,17	176,72
	Unt fără grasimi vegetale 82,5%		0,005	0,005	0,04	4,2	0,07	39
2.	Tartină cu brânză cu cheag tare 45% grăsime	1/30/15			6,17	4,25	14,40	135,97
	Pâine albă fortificată cu Fe și acid folic		0,030	0,030	2,43	0,36	14,4	80,10
	Brânză cu cheag tare 45% grăsime		0,015	0,015	3,74	3,89		55,87
3.	Cacao cu lapte	1/200			6,2	4,1	13,5	118,46
	Cacao		0,001	0,001	0,2	0,14	0,54	2,29
	Lapte 2,5%		0,200	0,200	6	4	10	104
	Zahăr		0,003	0,003			2,97	12,17
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ Dejun					24,35	17,09	76,10	594,44
Varianta 2								
1.	Paste cu brânză de vaci la cuptor	1/150/60			14,6	10,25	37,67	339,60
	Paste făinoase din făină integrală		0,050	0,050	5	0,65	37	180
	Brânză de vaci 5% grăsime		0,060	0,060	9,6	5,4	0,6	120,6
	Unt fără grasimi vegetale 82,5%		0,005	0,005	0,04	4,2	0,07	39
2.	Tartină cu gem	1/30/20			2,71	0,38	27,55	126,20
	Pâine albă fortificată cu Fe și acid folic		0,030	0,030	2,43	0,36	14,4	80,10
	Gem de mere		0,020	0,020	0,28	0,02	13,15	46,1
3.	Cacao cu lapte	1/200			6,2	4,1	13,5	118,46
	Cacao		0,001	0,001	0,2	0,14	0,54	2,29
	Lapte 2,5%		0,200	0,200	6	4	10	104
	Zahăr		0,003	0,003			2,97	12,17
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ Dejun					23,55	14,77	78,73	584,26
1.	Fructe proaspete, portocale	1/140	0,200	0,140	1,26	0,14	15,4	65,8
Prânz								
1.	Supă cu găluște și smântână	1/300/10			6,47	5,6	37,69	202,57
	Cartofi		0,040	0,030	0,58	0,03	5,47	23,04
	Ceapă		0,015	0,010	0,21	0,03	9,2	4,04
	Morcov		0,010	0,008	0,1	0,01	0,56	3,28
	Ulei de floarea soarelui rafinat		0,002	0,002		2		18
	Verdeță		0,001	0,001	0,04		0,07	0,33
	Pâină de grâu integrală fortificată cu Fe și acid folic		0,030	0,030	3	0,3	21,9	107,4
	Oua de găină "Extra"		0,020	0,018	2,26	1,74	0,17	24,88
	Sare iodată		0,001	0,001				

	Smântână 15% grăsime prelucrata termic		0,010	0,010	0,28	1,5	0,32	21,6
2.	Cartofi înăbușiți cu legume și chifteluțe din carne de vițel în sos de legume	1/120/80/20			15,47	14,06	30,33	266,58
	Cartofi		0,050	0,040	0,72	0,04	6,84	28,8
	Ceapă		0,015	0,010	0,21	0,03	9,2	4,03
	Varza proaspata		0,080	0,060	0,51		3,46	19,84
	Morcov		0,015	0,010	0,16	0,01	0,84	4,92
	Ulei de floarea soarelui rafinat		0,005	0,005		5		45
	Unt fără grasimi vegetale 82,5%		0,005	0,005	0,04	4,2	0,07	39
	Pastă de tomate		0,002	0,002	0,11		0,3	1,7
	Mazare verde prelucrata termic		0,020	0,020	1	0,04	2,6	8
	Făină de grâu integrală fortificată cu Fe și acid folic		0,002	0,002	0,20	0,02	1,46	7,16
	Carne de vițel degresată/dezosată		0,090	0,055	10,91	3,78	0,00	81,00
	Sare iodată		0,0015	0,0015				
	Pesmeți		0,005	0,005	0,41	0,06	2,40	13,35
	Ceapă		0,005	0,003	0,07	0,01	3,07	1,34
	Oua de găină "Extra"		0,010	0,008	1,13	0,87	0,09	12,44
3.	Salată din morcov, radacină de țelină și semințe de susan	1/100			2,97	9,15	6,63	110,00
	Morcov		0,053	0,042	0,55	0,04	2,97	17,38
	Verdeată		0,002	0,002	0,07	0,01	0,14	0,66
	Radacina de țelină		0,060	0,045	0,29	0,08	1,26	6,72
	Lamâie		0,010	0,006	0,06	0,02	0,54	1,74
	Semințe de susan		0,010	0,010	2	7	1,72	65,5
	Ulei de floarea soarelui(nerafinat)		0,002	0,002		2		18
4.	Compot din fructe	1/150			0,21	0,00	8,94	36,99
	Fructe proaspete (mere)		0,060	0,050	0,21	0,00	5,97	24,82
	Zahăr		0,003				2,97	12,17
5.	Pâine feliată	1/30/45			6,35	1,44	36,00	197,55
	Pâine din făină integrală fortificată cu Fe și acid folic		0,030	0,030	2,70	0,90	14,40	77
	Pâine albă fortificată cu Fe și acid folic		0,045	0,045	3,65	0,54	21,60	120
	TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ ZIUA II varianta 1				57,08	47,49	211,09	1473,93
	TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ ZIUA II varianta 2				56,28	30,40	213,72	1463,75
Prețul pentru Dejun -19,35 lei								
Prețul pentru o zi -33,70 lei								

Miercuri Saptămâna 1								
Nr	Denumirea bucatelor	Volumul bucatelor	Masa brutto kg	Masa netto kg	Proteine g	Lipide g	Glucide g	Valoarea energetica kkal
Dejun								
Varianta 1								
1.	Terci de griș pe lapte	1/200			10,79	8,60	38,58	292,49
	Crupă de griș		0,040	0,039	4,75	0,4	26,53	141,37
	Lapte 2,5%		0,200	0,200	6	4	10	104
	Unt fără grăsimi vegetale 82,5%		0,005	0,005	0,04	4,20	0,07	39,00
	Zahăr		0,002	0,002			1,98	8,12
2.	Biscuiți fără grăsimi hidrogenizate	1/40			3,28	3,80	29,60	170,40
	Biscuiți fără grăsimi hidrogenizate		0,040	0,040	3,28	3,8	29,6	170,4
3.	Ceai natural din carcade	1/200			0,00	0,00	3,96	16,24
	Carcade uscată		0,001	0,001				
	Zahăr		0,004	0,004			3,96	16,24
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ Dejun					14,07	12,40	72,14	479,13
Varianta 2								
1.	Terci din arpacaș pe lapte cu miez de nuci	1/200/10			12,79	15,60	40,30	357,99
	Crupă de arpacaș		0,040	0,039	4,75	0,4	26,53	141,37
	Lapte 2,5%		0,200	0,200	6	4	10	104
	Miez de nucă		0,010	0,010	2	7	1,72	65,5
	Unt fără grăsimi vegetale 82,5%		0,005	0,005	0,04	4,20	0,07	39,00
	Zahăr		0,002	0,002			1,98	8,12
2.	Covrigei fără grăsimi hidrogenizate	1/40			4,40	1,20	31,60	128,00
	Covrigei fără grăsimi hidrogenizate		0,040	0,040	4,4	1,2	31,6	128
3.	Ceai natural	1/200			0,00	0,00	3,96	16,24
	Ceai		0,001	0,001				
	Zahăr		0,004	0,004			3,96	16,24
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ Dejun					17,19	16,80	75,86	502,23
1.	Fructe proaspete, prune	1/180	0,200	0,180	1,26		23,4	106,2
Prânz								
1.	Borș din sfeclă	1/200			3,51	3,19	43,36	130,25
	Cartofi		0,080	0,057	1,15	0,06	10,94	46,08
	Morcov		0,030	0,026	0,31	0,02	1,68	9,84
	Ceapă		0,030	0,026	0,5	0,06	21,46	9,41
	Sfeclă		0,100	0,080	1,36		8,64	34,4
	Rădăcină de țelină		0,020	0,015	0,1	0,03	0,42	2,24
	Verdeță		0,001	0,001	0,04		0,07	0,33
	Roșii în suc propriu		0,005	0,005	0,05	0,02	0,15	0,95
	Ulei de floarea soarelui rafinat		0,003	0,003		3		27
	Sare iodată		0,001	0,001				
2.	Mămăligă, pārjoala din pește cu sos din legume	1/200/100/30			27,02	14,27	64,85	438,94
	Crupe de porumb		0,067	0,067	6,7	2,68	44,89	217,75
	Unt fără grăsimi vegetale 82,5%		0,005	0,005	0,04	4,20	0,07	39,00
	Morcov		0,015	0,010	0,16	0,01	0,84	4,92
	Roșii în suc propriu		0,010	0,010	0,10	0,04	0,30	1,90

	Sare iodată		0,0015	0,0015				
	Ceapă		0,020	0,018	0,29	0,03	12,26	5,38
	Pește		0,165	0,099	16,83	1,68		78,21
	Pâine albă fortificată cu Fe și acid folic		0,010	0,010	0,81	0,12	4,8	26,7
	Oua de găină "Extra"		0,010	0,008	1,13	0,87	0,09	12,44
	Lapte 2,5%		0,032	0,032	0,96	0,64	1,6	16,64
	Ulei de floarea soarelui rafinat		0,004	0,004		4		36
3.	Salată din varză de pekin	1/100			3,24	8,18	5,74	92,54
	Varză de pekin		0,100	0,080	0,98	0,16	2,62	9,84
	Morcov		0,025	0,020	0,26	0,02	1,4	8,2
	Semințe de susan		0,010	0,010	2	7	1,72	65,5
	Ulei de floarea soarelui (nerafinat)		0,001	0,001		1		9
4.	Compot din fructe uscate	1/200			0,68	1,08	37,16	159,84
	Fructe uscate		0,040	0,040	0,68	1,08	33,20	143,60
	Zahăr		0,004	0,004			3,96	16,24
5.	Pâine feliată	1/30			2,43	0,36	14,40	80,10
	Pâine albă fortificată cu Fe și acid folic		0,030	0,030	2,43	0,36	14,40	80
	TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ ZIUA III varianat 1				52,21	39,48	261,05	1487,00
	TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ ZIUA III varianta 2				55,33	43,88	264,77	1510,10
Prețul pentru Dejun -19,35 lei								
Prețul pentru o zi -33,70 lei								

Joi Săptămâna 1								
Nr	Denumirea bucatelor	Volumul bucatelor	Masa brutto kg	Masa netto kg	Proteine g	Lipide g	Glucide g	Valoarea energetica kkal
Dejun								
Varianta 1								
1.	Budinca din brânză de vaci și stafide	1/200			36,24	23,74	31,84	594,86
	Brânză de vaci 5%		0,200	0,200	32,00	18,00	2,00	402,00
	Făină de grâu integrală fortificată cu Fe și acid folic		0,020	0,020	2,00	0,20	14,60	71,60
	Oua de găină "Extra"		0,010	0,008	1,13	0,87	0,09	12,44
	Stafide		0,010	0,010	0,17	0,27	8,3	35,9
	Pesmeți		0,010	0,010	0,9	0,3	4,8	25,8
	Unt fără grasimi vegetale 82,5%		0,005	0,005	0,04	4,1	0,07	39
	Zahăr		0,002	0,002			1,98	8,12
2.	Ceai cu lamâie	1/200			0,03	0,01	3,24	13,04
	Ceai infuzie		0,001	0,001				
	Lamâie		0,005	0,004	0,03	0,01	0,27	0,87
	Zahăr		0,003	0,003			2,97	12,17
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ Dejun					36,27	23,75	35,08	607,90
Varianta 2								
1.	Budinca din brânză de vaci și stafide	1/200			36,24	23,74	31,84	594,86
	Brânză de vaci 5%		0,200	0,200	32,00	18,00	2,00	402,00
	Făină de grâu integrală fortificată cu Fe și acid folic		0,020	0,020	2,00	0,20	14,60	71,60
	Oua de găină "Extra"		0,010	0,008	1,13	0,87	0,09	12,44
	Stafide		0,010	0,010	0,17	0,27	8,3	35,9
	Pesmeți		0,010	0,010	0,9	0,3	4,8	25,8
	Unt fără grasimi vegetale 82,5%		0,005	0,005	0,04	4,1	0,07	39
	Zahăr		0,002	0,002			1,98	8,12
2.	Lapte fiert	1/200			6,00	4,00	10,00	116,17
	Lapte 2,5%		0,200	0,200	6,00	4,00	10,00	104,00
	Zahăr		0,003	0,003			2,97	12,17
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ Dejun					42,24	27,74	41,84	711,03
1.	Mere coapte cu miez de nuci	1/100/10			2,53	7	16,64	127,54
	Mere proaspete		0,150	0,130	0,53	0	14,92	62,04
	Miez de nuci		0,010	0,010	2	7	1,72	65,5
Prânz								
1.	Supă cu mazăre, verdeață și crutoane	1/300			9,72	2,64	49,78	201,20
	Mazăre uscată		0,030	0,030	6,87	0,3	15,82	93,73
	Cartofi		0,030	0,020	0,43	0,02	4,10	17,28
	Ceapă		0,030	0,025	0,43	0,05	18,4	8,06
	Morcov		0,030	0,025	0,31	0,02	1,68	9,84
	Rădăcina de țelină		0,005	0,005	0,02	0,01	0,11	0,56
	Ulei de floarea soarelui rafinat		0,002	0,002		2		18
	Crutoane (pâine uscată în cuptor)		0,020	0,020	1,62	0,24	9,6	53,4
	Sare iodată		0,001	0,001				
	Verdeață		0,001	0,001	0,04		0,07	0,33

2.	Orez cu legume	1/100			2,77	1,72	28,52	141,44
	Crupe de orez		0,035	0,035	2,53	0,69	21,83	126,47
	Ceapă		0,010	0,008	0,14	0,02	6,13	2,69
	Morcov		0,010	0,008	0,1	0,01	0,56	3,28
	Ulei de floarea soarelui rafinat		0,001	0,001		1		9
3.	Șnițel de pui la cuptor	1/90			25,58	7,85	8,33	200,17
	Fileu de pui		0,137	0,090	23,45	1,88	0,94	106,93
	Oua de găină "Extra"		0,010	0,008	1,13	0,87	0,09	12,44
	Sare iodată		0,0015	0,0015				
	Ulei de floarea soarelui rafinat		0,005	0,005		5		45
	Făină de grâu integrală fortificată cu Fe și acid folic		0,010	0,010	1	0,1	7,3	35,8
4.	Salata din sfeclă cu dovleac copt și semințe de susan	1/100			3,44	8,00	10,73	111,12
	Sfecla		0,080	0,060	1,09		6,91	27,52
	Dovleac		0,050	0,035	0,35		2,1	9,1
	Semințe de susan		0,010	0,010	2	7	1,72	65,5
	Ulei de floarea soarelui nerafinat		0,001	0,001		1		9
5.	Compot din fructe	1/200			0,17	0,04	9,45	36,79
	Fructe proaspete , gutuie		0,060	0,043	0,17	0,04	6,48	24,62
	Zahăr		0,003	0,003			2,97	12,17
6.	Pâine din făină integrală fortificată cu Fe și acid folic	1/20			1,62	0,24	9,60	53,40
	Pâine albă fortificată cu Fe și acid folic		0,020	0,020	1,62	0,24	9,60	53,40
	TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ ZIUA IV varianta 1				82,10	51,24	168,13	1479,56
	TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ ZIUA IV varianta 2				88,07	55,23	174,89	1582,69
	Prețul pentru Dejun -19,35 lei							
	Prețul pentru o zi -33,70 lei							

Vineri Saptămâna 1								
Nr	Denumirea bucatelor	Volumul bucatelor	Masa bruto kg	Masa netto kg	Proteine g	Lipide g	Glucide g	Valoarea energetica kkal
Dejun								
Varianta 1								
1.	Supă de paste pe lapte	1/200			11,04	8,85	49,05	331,12
	Paste făinoase din făină integrală		0,050	0,050	5	0,65	37	180
	Lapte 2,5%		0,200	0,200	6	4	10	104
	Unt fără grasimi vegetale 82,5%		0,005	0,005	0,04	4,2	0,07	39
	Zahăr		0,002	0,002			1,98	8,12
2.	Tartină cu unt	1/30/10			2,51	8,56	14,53	158,10
	Pâine albă fortificată cu Fe și acid folic		0,030	0,030	2,43	0,36	14,4	80,10
	Unt fără grasimi vegetale 82,5%		0,010	0,010	0,08	8,2	0,13	78
3.	Cacao cu lapte	1/200			6,2	4,14	15,49	126,57
	Cacao		0,001	0,001	0,2	0,14	0,54	2,29
	Lapte 2,5%		0,200	0,200	6	4	10	104
	Zahăr		0,005	0,005			4,95	20,28
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ Dejun					19,75	21,55	79,07	615,79
Varianta 2								
1.	Supă de hrișcă pe lapte	1/200			13,96	9,57	52,35	385,42
	Crupe de hrișcă		0,069	0,069	7,92	1,37	40,3	234,3
	Lapte 2,5%		0,200	0,200	6	4	10	104
	Unt fără grasimi vegetale 82,5%		0,005	0,005	0,04	4,2	0,07	39
	Zahăr		0,002	0,002			1,98	8,12
2.	Tartină cu unt	1/30/10			2,51	8,56	14,53	158,10
	Pâine albă fortificată cu Fe și acid folic		0,030	0,030	2,43	0,36	14,4	80,10
	Unt fără grasimi vegetale 82,5%		0,010	0,010	0,08	8,2	0,13	78
3.	Cacao cu lapte	1/200			6,2	4,14	15,49	126,57
	Cacao		0,001	0,001	0,2	0,14	0,54	2,29
	Lapte 2,5%		0,200	0,200	6	4	10	104
	Zahăr		0,005	0,005			4,95	20,28
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ Dejun					22,67	22,27	82,37	670,09
1.	Fructe proaspete, Banane	1/140	0,200	0,140	1,4	0,42	30,8	124,6
Prânz								
1.	Supă cu cartofi și smântână	1/300/5			2,13	4,67	25,83	109,97
	Cartofi		0,080	0,070	1,15	0,06	10,94	46,08
	Morcov		0,020	0,015	0,21	0,02	1,12	6,56
	Ceapă		0,020	0,015	0,3	0,035	12,87	5,38
	Roșii în suc propriu		0,010	0,010	0,10	0,04	0,30	1,90
	Rădăcină de țelină		0,010	0,008	0,05	0,01	0,21	1,12
	Verdeață		0,001	0,001	0,04		0,07	0,33
	Ulei de floarea soarelui rafinat		0,003	0,003		3		0,27
	Smântână 15% prelucrata termic		0,010	0,010	0,28	1,5	0,32	21,6
	Sare iodată		0,001	0,001				
2.	Pârjoală din carne de curcan înpiată cu semințe de susan	1/60			13,17	20,72	12,84	243,49
	Carne de curcan		0,070	0,050	7,35	2,65		54,88
	Ceapa		0,010		0,15	0,02	6,43	2,69
	Pâine albă fortificată cu Fe și acid folic		0,006	0,006	0,54	0,18	2,88	15,48

	Semințe de susan		0,020	0,020	4	14	3,44	131
	Ulei de floarea soarelui		0,003	0,003		3		27
	Oua de găină "Extra"		0,010	0,010	1,13	0,87	0,09	12,44
3.	Legume înăbușite	1/200			2,26	3,29	22,50	98,72
	Varză proaspătă		0,100	0,080	0,64	0	4,32	24,8
	Cartofi		0,030	0,020	0,43	0,02	4,1	17,28
	Dovlecel		0,100	0,075	0,45	0,23	4,28	9
	Ardei dulci		0,050	0,040	0,38		2,25	11,25
	Ceapa		0,010	0,005	0,15	0,02	6,43	2,83
	Morcov		0,020	0,016	0,21	0,02	1,12	6,56
	Ulei de floarea soarelui rafinat		0,003	0,003		3		27
4.	Salată din rădăcina de țelină cu mere proaspete	1/50			0,48	1,05	4,09	29,35
	Morov		0,030	0,025	0,31	0,02	1,68	9,84
	Radacină de țelină		0,020	0,015	0,1	0,03	0,42	2,24
	Mere proaspete		0,020	0,015	0,07	0	1,99	8,27
	Ulei de floarea soarelui(nerafinat)		0,001	0,001		1		9
	Sare iodată		0,0015	0,0015				
5.	Pâine feliată	1/20/50			5,85	1,20	33,60	185,10
	Pâine din făină integrală fortificată cu Fe și acid folic		0,020	0,020	1,80	0,60	9,60	52
	Pâine albă fortificată cu Fe și acid folic		0,050	0,050	4,05	0,60	24,00	134
6.	Compot din fructe	1/200			0,17	0,04	9,45	36,79
	Fructe proaspete, mere		0,060	0,040	0,17	0,04	6,48	24,62
	Zahăr		0,003	0,003			2,97	12,17
	TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ ZIUA V varianta 1				45,21	52,93	218,18	1443,81
	TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ ZIUA V varianta 2				48,13	53,65	221,48	1498,11
								Prețul pentru Dejun -19,35 lei
								Prețul pentru o zi -33,70 lei

		Luni	Saptămâna 2					
Nr	Denumirea bucatelor	Volumul bucatelor	Masa brută kg	Masa neto kg	Proteine g	Lipide g	Glucide g	Valoarea energetica kkal
Dejun								
Varianta 1								
1.	Terci din fulgi de ovăs pe lapte, stafide	1/300/10/			10,73	10,57	43,20	272,29
	Fulgi de ovăs		0,038	0,037	4,52	2,20	24,83	93
	Lapte 2,5%		0,200	0,200	6,00	4,00	10,00	104
	Stafide		0,010	0,010	0,17	0,27	8,30	36
	Unt fara grasimi vegetale 82,5%		0,005	0,005	0,04	4,10	0,07	39,00
2.	Tartină cu unt	1/30/10			2,51	8,56	14,53	158,10
	Pâine albă fortificată cu Fe și acid folic		0,030	0,030	2,43	0,36	14,4	80,10
	Unt fără grasimi vegetale 82,5%		0,010	0,010	0,08	8,2	0,13	78
3.	Ceai cu lamâie	1/200/5			0,03	0,01	5,22	21,15
	Ceai infuzie		0,001	0,001				
	Zahăr		0,005	0,005			4,95	20,28
	Lamâie		0,005	0,004	0,03	0,01	0,27	0,87
4.	Iaurt natural 2,6%	1/125	0,125	0,125	2,5	3,75	5	62,5
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ Dejun					15,77	22,89	67,95	514,04
Varianta 2								
1.	Terci din orz mășcat pe lapte și caise confiate	1/200/10			10,96	8,77	49,85	340,55
	Crupe de orz		0,040	0,039	4,75	0,4	26,53	141,37
	Lapte 2,5%		0,200	0,200	6	4	10	104
	Zahăr		0,005	0,005			4,95	20,28
	Unt fără grasimi vegetale 82,5%		0,005	0,005	0,04	4,1	0,07	39
	Caise confiate		0,010	0,010	0,17	0,27	8,3	35,9
2.	Tartină cu unt	1/20/10			2,51	8,56	14,53	158,10
	Pâine albă fortificată cu Fe și acid folic		0,030	0,030	2,43	0,36	14,4	80,10
	Unt fără grasimi vegetale 82,5%		0,010	0,010	0,08	8,2	0,13	78
3.	Ceai cu lamâie	1/200/5			0,03	0,01	5,22	21,15
	Ceai infuzie		0,001	0,001				
	Zahăr		0,005	0,005			4,95	20,28
	Lamâie		0,005	0,004	0,03	0,01	0,27	0,87
4.	Iaurt natural 2,6%	1/125	0,125	0,125	2,5	3,75	5	62,5
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ Dejun					16,00	21,09	74,60	582,30
1.	Fructe proaspete mandarine	1/150	0,200	0,150	1,18	0,3	118,4	56,24
2.	Miez de nucă	1/20	0,020	0,020	4	14	3,44	131
Prânz								
1.	Supă din legume cu smântână	1/200/10			2,16	4,66	25,55	111,54
	Cartofi		0,066	0,047	0,95	0,05	9,03	38,02
	Morcov		0,020	0,016	0,21	0,02	1,12	6,56
	Ceapă		0,020	0,016	0,3	0,035	12,87	5,65
	Verdeata		0,001	0,001	0,04		0,07	0,33

	Varza		0,040	0,030	0,26		1,73	9,92
	Rădăcină de țelină		0,005	0,005	0,02	0,01	0,11	0,56
	Roșii în suc propriu		0,010	0,010	0,1	0,04	0,3	1,9
	Ulei de floarea soarelui		0,003	0,003		3		27
	Sare iodată		0,001	0,001				
	Smântână 15% prelucrata termic		0,010	0,010	0,28	1,50	0,32	21,60
2.	Chifteluțe din carne de pui cu sos din legume și piure de mazăre	1/70/30/100			30,10	17,42	64,15	422,72
	Mazare uscata		0,046	0,046	10,53	0,46	24,26	143,72
	Unt fără grasimi vegetale 82,5%		0,005	0,005	0,04	4,1	0,07	39
	Ceapa		0,030	0,026	0,43	0,05	18,4	8,06
	Morcov		0,030	0,026	0,31	0,02	1,68	9,84
	Ulei de floarea soarelui		0,005	0,005		5		45
	Sare iodată		0,0015	0,0015				
	Carne de pui dezosata		0,150	0,070	15,29	6,47	4,41	87,47
	Pâine albă fortificată cu Fe și acid folic		0,008	0,008	0,72	0,24	3,84	20,64
	Oua de găină "Extra"		0,010	0,008	1,13	0,87	0,09	12,44
	Făină de grâu integrală fortificată cu Fe și acid folic		0,015	0,015	1,5	0,15	10,95	53,7
	Roșii în suc propriu		0,010	0,010	0,15	0,06	0,45	2,85
3.	Legume murate porționate (roșii, castraveți,)	1/100			1,00	0,20	3,00	12,00
	Roșii/Castraveți/cu continut de sare pina la 1,5g sare		0,100	0,100	1	0,2	3	12
4.	Pâine din făină integrală fortificată cu Fe și acid folic	1/40			3,24	0,48	19,20	106,80
	Pâine din făină integrală fortificată cu Fe și acid folic		0,040	0,040	3,24	0,48	19,20	107
5.	Suc în asortiment	1/200			0,40	0,40	21,00	90,00
	Suc 100% din fructe cu mai puțin de 5 gr. de zaharuri per1		0,200	0,200	0,40	0,40	21,00	90,00
	TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ ZIUA VI varianta 1				57,85	60,35	322,69	1444,34
	TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ ZIUA VI varianta 2				58,08	58,55	329,34	1512,60
Prețul pentru Dejun -19,35 lei								
Prețul pentru o zi -33,70 lei								

		Marti		Saptămâna 2					
Nr	Denumirea bucatelor	Volumul bucatelor	Masa brutto kg	Masa netto kg	Proteine g	Lipide g	Glucide g	Valoarea energetica kkal	
Dejun									
Varianta 1									
1.	Paste cu brânză de vaci la cuptor	1/150/60			14,6	10,25	37,67	339,60	
	Paste făinoase din făină integrală		0,050	0,050	5	0,65	37	180	
	Brânză de vaci 5% grăsimi		0,060	0,060	9,6	5,4	0,6	120,6	
	Unt fără grasimi vegetale 82,5%		0,005	0,005	0,04	4,2	0,07	39	
2.	Tartină cu gem	1/20/10			2,57	0,37	20,98	103,15	
	Pâine din făină integrală fortificată cu Fe și acid folic		0,030	0,030	2,43	0,36	14,4	80,10	
	Gem de mere		0,010	0,010	0,14	0,01	6,58	23,05	
3.	Cacao cu lapte	1/200			6,2	4,1	13,5	118,46	
	Cacao		0,001	0,001	0,2	0,14	0,54	2,29	
	Lapte 2,5%		0,200	0,200	6	4	10	104	
	Zahăr		0,003	0,003			2,97	12,17	
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ Dejun					23,41	14,76	72,16	561,21	
Varianta 2									
1.	Terci din fulgi de porumb pe lapte cu merișoare	1/200/10			10,7	10,67	43,20	272,29	
	Fulgi de porumb		0,038	0,037	4,52	2,20	24,83	93	
	Lapte 2,5%		0,200	0,200	6	4	10	104	
	Merișoare uscate		0,010	0,010	0,17	0,27	8,3	35,9	
	Unt fără grasimi vegetale 82,5%		0,005	0,005	0,04	4,2	0,07	39	
2.	Tartină cu brânză tare	1/20/15			5,54	4,49	9,60	107,47	
	Pâine din făină integrală fortificată cu Fe și acid folic		0,020	0,020	1,8	0,6	9,6	51,6	
	Brânză tare 45%		0,015	0,015	3,74	3,89	0	55,87	
3.	Cacao cu lapte	1/200			6,2	4,1	13,5	118,46	
	Cacao		0,001	0,001	0,2	0,14	0,54	2,29	
	Lapte 2,5%		0,200	0,200	6	4	10	104	
	Zahăr		0,003	0,003			2,97	12,17	
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ Dejun					22,47	19,30	66,31	498,22	
1.	Fruite proaspete, mere autohtone	1/170	0,200	0,176	0,7		19,89	82,72	
Prânz									
1	Supă cu orez cu smântână	1/200/5			3,94	5,19	41,51	207,30	
	Morcov		0,020	0,016	0,21	0,02	1,12	6,56	
	Cartofi		0,066	0,047	0,95	0,05	9,03	38,02	
	Ceapă		0,020	0,016	0,29	0,03	12,26	5,38	
	Orez		0,030	0,030	2,17	0,59	18,71	108,41	
	Ulei de floarea soarelui rafinat		0,002	0,002		3		27	
	Sare iodată		0,001	0,001					
	Smântână 15% prelucrata termic		0,010	0,010	0,28	1,50	0,32	21,60	
	Verdeață		0,001	0,001	0,04		0,07	0,33	

2.	Șnițel din piept de pui cu piure din mix de legume	1/60/200			35,51	9,82	44,39	379,08
	Cartofi		0,200	0,140	2,88	0,14	27,36	115,2
	Lapte 2,5%		0,036	0,036	1,08	0,72	1,8	18,72
	Dovlecei		0,100	0,075	0,45	0,23	4,28	9
	Unt fără grasimi vegetale 82,5%		0,005	0,005	0,4	0,42	0,07	39
	Fileu de pui		0,100	0,060	17,5	1,4	0,7	79,8
	Ulei de floarea soarelui rafinat		0,005	0,005		5		45
	Oua de găină "Extra"		0,015	0,001	1,7	1,31	0,13	18,66
	Făină de grâu integrală fortificată cu Fe și acid folic		0,015	0,015	11,5	0,6	10,05	53,7
	Sare iodată		0,0015	0,0015				
3.	Salată din varză de pekin cu mazare	1/100			4,19	7,22	8,06	89,90
	Varza de pekin		0,100	0,080	0,98	0,16	2,62	9,84
	Morcov		0,020	0,016	0,21	0,02	1,12	6,56
	Mazare verde (prelucrat termic)		0,020	0,020	1	0,04	2,6	8
	Semințe de susan		0,010	0,010	2	7	1,72	65,5
4.	Pâine din făină integrală fortificată cu Fe și acid folic	1/30			2,43	0,36	14,40	80,10
	Pâine albă fortificată cu Fe și acid folic		0,030		2,43	0,36	14,40	80
5.	Compot din fructe proaspete	1/200			0,21	0,00	10,92	45,10
	Fructe proaspete		0,060	0,050	0,21		5,97	24,82
	Zahăr		0,005				4,95	20,28
	TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ ZIUA VII varianta 1				70,39	37,35	211,33	1445,41
	TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ ZIUA VII varianta 2				69,45	41,89	205,48	1382,42
								Prețul pentru Dejun -19,35 lei
								Prețul pentru o zi -33,70 lei

Miercuri Saptămâna 2								
Nr	Denumirea bucatelor	Volumul bucatelor	Masa brutto kg	Masa netto kg	Proteine g	Lipide g	Glucide g	Valoarea energetica kkal
Dejun								
Varianta 1								
1.	Terci din grâu mărunț pe lapte	1/200			13,17	4,98	52,83	364,75
	Crupe de grâu mărunț		0,057	0,057	6,77	0,56	37,81	201,46
	Zahăr		0,005	0,005			4,95	20,29
	Lapte 2,5%		0,200	0,200	6	4	10	104
	Unt fără grasimi vegetale 82,5%		0,005	0,005	0,4	0,42	0,07	39
2.	Tartină cu unt	1/40/10/			3,32	8,68	19,33	184,8
	Pâine albă fortificată cu Fe și acid folic		0,040	0,040	3,24	0,48	19,2	106,8
	Unt fără grasimi vegetale 82,5%		0,010	0,010	0,08	8,2	0,13	78
3.	Ou fiert	1/60			6,760	5,22	0,52	74,65
	Ou de găină "Extra" (1 buc)		0,060	0,050	6,760	5,22	0,52	74,65
4.	Chefir 2,5%	1/200			6,00	0,10	6,00	92,00
	Chefir 2,5%		0,200	0,200	6	0,1	6	92
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ Dejun					22,49	13,76	78,16	716,20
Varianta 2								
1.	Terci de orez pe lapte	1/250			9,29	5,21	39,97	307,83
	Orez		0,040	0,040	2,89	0,79	24,95	144,54
	Zahăr		0,005	0,005			4,95	20,29
	Lapte 2,5%		0,200	0,200	6	4	10	104
	Unt fără grasimi vegetale 82,5%		0,005	0,005	0,4	0,42	0,07	39
2.	Tartină cu unt	1/40/5/			3,32	8,68	19,33	184,8
	Pâine albă fortificată cu Fe și acid folic		0,040	0,040	3,24	0,48	19,2	106,8
	Unt fără grasimi vegetale 82,5%		0,010	0,010	0,08	8,2	0,13	78
3.	Ou fiert	1/60			6,760	5,22	0,52	74,65
	Ou de găină "Extra" (1 buc)		0,060	0,050	6,760	5,22	0,52	74,65
4.	Chefir 2,5%	1/200			6,00	0,10	6,00	92,00
	Chefir 2,5%		0,200	0,200	6	0,1	6	92
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ Dejun					18,61	13,99	65,30	659,28
1.	Fructe proaspete, banane	1/140	0,200	0,140	1,4	0,42	30,8	124,6
2	Covrigei fără grăsimi hidrogenizate	1/30	0,030	0,030	3,33	0,9	23,7	96
Prânz								
1.	Rasolnic	1/300/5			3,88	4,89	40,44	158,35
	Cartofi		0,066	0,047	0,95	0,05	9,03	38,02
	Morcov		0,030	0,026	0,31	0,02	1,68	9,84
	Ceapă		0,030	0,026	0,43	0,05	18,4	8,06
	Ulei de floarea soarelui rafinat		0,002	0,002		3		27
	Smântână 15%grăsimi prelucrata termic		0,010	0,010	0,28	1,5	0,32	21,6

	Roșii în suc propriu		0,010	0,010	0,10	0,04	0,30	1,90
	Rădăcină de țelină		0,005	0,005	0,08		0,24	1,09
	Verdeață		0,001	0,001	0,04		0,07	0,33
	Castraveți murați		0,020	0,020	0,2	0,04	0,6	2,4
	Sare iodată		0,001	0,001				
	Crupe de arpacas		0,015	0,015	1,49	0,19	9,8	48,11
2.	Pește copt cu legume	1/100/30			19,29	11,715	9,27	181,66
	Pește		0,165	0,100	16,83	1,68	0	78,21
	Morcov		0,020	0,016	0,21	0,02	1,12	6,56
	Ceapă		0,010	0,008	0,14	0,015	6,13	2,69
	Semințe de susan		0,010	0,010	2	7	1,72	65,5
	Pasta de tomate		0,002	0,002	0,11		0,3	1,7
	Ulei de floarea soarelui rafinat		0,003	0,003		3		27
3.	Tocaniță din păstai	1/200			3,68	3,43	39,11	89,62
	Păstăi (fasole verde)		0,150	0,140	2,73	0,27	7,78	45,05
	Ceapă		0,050	0,040	0,71	0,08	30,66	13,44
	Verdeață		0,001	0,001	0,04		0,07	0,33
	Roșii în suc propriu		0,020	0,020	0,2	0,08	0,6	3,8
	Ulei de floarea soarelui		0,003	0,003		3		27
	Sare iodată		0,0015	0,0015				
4.	Legume coapte	1/75			0,75	0,00	4,50	22,50
	Ardei dulci		0,100	0,075	0,75	0	4,5	22,5
5.	Compot din fructe	1/200			0,17	0,04	11,43	44,91
	Fructe proaspete		0,060	0,043	0,17	0,04	6,48	24,62
	Zahăr		0,005	0,005			4,95	20,29
6.	Pâine din făină integrală fortificată cu Fe și acid folic	1/30			2,43	0,36	14,40	80,10
	Pâine din făină integrală fortificată cu Fe și acid folic		0,030	0,030	2,43	0,36	14,40	80
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ ZIUA VIII varianta 1					57,42	35,52	251,81	1513,94
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ ZIUA VIII varianta 2					53,54	35,75	238,95	1457,02
Prețul pentru Dejun - 19,35 lei								
Prețul pentru o zi - 33,70 lei								

Joi Saptămâna 2								
Nr	Denumirea bucatelor	Volumul bucatelor	Masa brutto kg	Masa netto kg	Proteine g	Lipide g	Glucide g	Valoarea energetica kkal
Dejun								
Varianta 1								
1.	Budinca din brânză de vaci și stafide	1/200			36,15	23,56	31,84	595,76
	Brânză de vaci 5%		0,200	0,200	32,00	18,00	2,00	402,00
	Făină de grâu integrală fortificată cu Fe și acid folic		0,020	0,020	2,00	0,20	14,60	71,60
	Ou de găină "Extra"		0,010	0,008	1,13	0,87	0,09	12,44
	Stafide		0,010	0,010	0,17	0,27	8,3	35,9
	Pesmeți		0,010	0,010	0,81	0,12	4,8	26,7
	Unt fără grasimi vegetale 82,5%		0,005	0,005	0,04	4,1	0,07	39
	Zahăr		0,002	0,002			1,98	8,12
4.	Ceai cu lamâie	1/200			0,03	0,01	3,24	13,04
	Ceai infuzie		0,001	0,001				
	Lamâie		0,005	0,004	0,03	0,01	0,27	0,87
	Zahăr		0,003	0,003			2,97	12,17
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ Dejun					36,18	23,57	35,08	608,80
Varianta 2								
1.	Budinca din brânză de vaci și stafide	1/200			36,15	23,56	31,84	595,76
	Brânză de vaci 5%		0,200	0,200	32,00	18,00	2,00	402,00
	Făină de grâu integrală fortificată cu Fe și acid folic		0,020	0,020	2,00	0,20	14,60	71,60
	Ou de găină "Extra"		0,010	0,008	1,13	0,87	0,09	12,44
	Stafide		0,010	0,010	0,17	0,27	8,3	35,9
	Pesmeți		0,010	0,010	0,81	0,12	4,8	26,7
	Unt fără grasimi vegetale 82,5%		0,005	0,005	0,04	4,1	0,07	39
	Zahăr		0,002	0,002			1,98	8,12
2.	Lapte fiert	1/200			6,00	4,00	10,00	104,00
	Lapte 2,5%		0,200	0,200	6,00	4,00	10,00	104,00
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ Dejun					42,15	27,56	41,84	699,76
1.	Mere coapte cu miez de nuci	1/100/10			2,530	7	16,64	127,54
	Mere proaspete		0,150	0,130	0,530	0	14,92	62,04
	Miez de nuci		0,010	0,010	2,000	7	1,72	65,5
Prânz								
1.	Supă cu fasole	1/200			7,87	2,43	35,59	146,75
	Cartofi		0,040	0,030	0,58	0,03	5,47	23,04
	Morcov		0,020	0,018	0,21	0,02	1,12	6,56
	Ceapă		0,020	0,016	0,29	0,035	12,27	5,38
	Fasole		0,030	0,030	6,57	0,3	16,12	90,45
	Rădăcină de țelină		0,005	0,005	0,08		0,24	1,09
	Verdeata		0,001	0,001	0,04		0,07	0,33
	Roșii în suc propriu		0,010	0,010	0,1	0,04	0,3	1,9
	Ulei de floarea soarelui rafinat		0,002	0,002		2		18
	Sare iodată		0,001	0,001				

2.	Terci din porumb cu carne de pui în sos alb	1/200/70/30			29,27	9,00	65,62	403,29
	Crupe de porumb		0,067	0,067	6,7	2,68	44,89	217,75
	Ulei de floarea soarelui rafinat		0,003	0,003		3		27
	Piept de pui		0,120	0,085	21	1,68	0,84	95,76
	Ceapă		0,020	0,016	0,29	0,035	12,27	5,38
	Făină de grâu integrală fortificată cu Fe și acid folic		0,010	0,010	1	0,1	7,3	35,8
	Smântână 15% prelucrata termic		0,010	0,010	0,28	1,5	0,32	21,6
	Sare iodată		0,0015	0,0015				
3.	Salată din sfeclă cu mandarine	1/100			3,46	8,01	16,35	112,04
	Sfecla		0,100	0,080	1,36	0	8,64	34,4
	Miez de floarea soarelui		0,010	0,010	2	7	1,72	65,5
	Mandarina		0,010	0,010	0,06	0,01	5,92	2,81
	Verdeată		0,001	0,001	0,04		0,07	0,33
	Ulei de floarea soarelui(nerafinat)		0,001	0,001		1		9
4.	Compot din fructe uscate	1/200			0,34	0,54	21,55	92,08
	Fructe uscate		0,020	0,020	0,34	0,54	16,60	71,80
	Zahăr		0,005	0,005			4,95	20,28
5.	Pâine feliată	1/20			1,62	0,24	9,60	53,40
	Pâine albă fortificată cu Fe și acid folic		0,020	0,020	1,62	0,24	9,60	53
	TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ ZIUA IX varianta 1				81,27	50,78	200,43	1543,90
	TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ ZIUA IX varianta 2				87,24	54,77	207,19	1634,86
Prețul pentru Dejun -19,35 lei								
Prețul pentru o zi -33,70 lei								

Vineri Saptămâna 2								
Nr	Denumirea bucatelor	Volumul bucatelor	Masa brutto kg	Masa netto kg	Proteine g	Lipide g	Glucide g	Valoarea energetica kkal
Dejun								
Varianta 1								
1.	Terci de orez pe lapte	1/200			10,52	5,55	50,57	369,26
	Crupa de orez		0,057	0,056	4,12	1,13	35,55	206
	Lapte 2,5%		0,200	0,200	6	4	10	104
	Unt fără grasimi vegetale 82,5%		0,005	0,005	0,4	0,42	0,07	39
	Zahăr		0,005	0,005			4,95	20,29
2.	Tartină cu unt	1/40/10			3,32	8,68	19,33	184,80
	Pâine albă fortificată cu Fe și acid folic		0,040	0,040	3,24	0,48	19,2	106,8
	Unt fără grasimi vegetale 82,5%		0,010	0,010	0,08	8,2	0,13	78
3.	Ceai infuzie	1/200					4,95	20,29
	Ceai infuzie		0,001	0,001				
	Zahăr		0,005	0,005			4,95	20,29
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ Dejun					13,84	14,23	74,85	574,35
Varianta 2								
1.	Supă din tăiței pe lapte	1/200			11,40	5,07	52,02	343,29
	Paste făinoase		0,050	0,050	5	0,65	37	180
	Lapte 2,5%		0,200	0,200	6	4	10	104
	Unt fără grasimi vegetale 82,5%		0,005	0,005	0,4	0,42	0,07	39
	Zahăr		0,005	0,005			4,95	20,29
2.	Tartină cu unt	1/40/10			3,32	8,68	19,33	184,80
	Pâine albă fortificată cu Fe și acid folic		0,040	0,040	3,24	0,48	19,2	106,8
	Unt fără grasimi vegetale 82,5%		0,010	0,010	0,08	8,2	0,13	78
3.	Ceai infuzie	1/200					4,95	20,29
	Ceai infuzie		0,001	0,001				
	Zahăr		0,005	0,005			4,95	20,29
TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ Dejun					14,72	13,75	76,30	548,38
1.	Fruite proaspete, mere autohtone	1/180	0,200	0,180	0,7		19,89	82,72
Prânz								
1.	Ciorbă din sfeclă și verdeață	1/200			3,19	3,16	38,12	119,55
	Cartofi		0,066	0,047	0,95	0,05	9,03	38,02
	Morcov		0,030	0,026	0,31	0,02	1,68	9,84
	Ceapă		0,030	0,026	0,43	0,05	18,4	8,06
	Sfeclă		0,100	0,080	1,36		8,64	34,4
	Roșii în suc propriu		0,010	0,010	0,10	0,04	0,30	1,90
	Verdeață		0,001	0,001	0,04		0,07	0,33
	Ulei de floarea soarelui rafinat		0,003	0,003		3		27
	Sare iodată		0,001	0,001				

2.	Pârjoală	1/60			3,09	13,47	14,54	134,41
	Carne de porc degresata/dezosata		0,100	0,060	1,28	9,41	5,44	76,8
	Ceapa		0,010	0,008	0,14	0,01	6,13	2,69
	Pâine albă fortificată cu Fe și acid folic		0,006	0,006	0,54	0,18	2,88	15,48
	Ulei de floarea soarelui rafinat		0,003	0,003		3		27
	Ou de găină "Extra"		0,010	0,008	1,13	0,87	0,09	12,44
3.	Piure din legume	1/200			4,13	0,60	46,77	168,10
	Dovleac (Bostan)		0,100	0,070	0,7		4,2	18,2
	Cartofi		0,170	0,125	2,45	0,12	23,26	97,92
	Ceapă		0,030	0,026	0,43	0,05	18,4	8,06
	Morcov		0,015	0,010	0,15	0,01	0,84	4,92
	Unt fără grasimi vegetale 82,5%		0,005	0,005	0,4	0,42	0,07	39
	Sare iodată		0,0015	0,0015				
4.	Salată din murături	1/50			2,53	8,08	9,01	83,92
	Varza murată cu continut de sare pina la 1,5g sare		0,040	0,030	0,35	0,06	1,09	6,4
	Ceapă		0,010	0,008	0,14	0,017	6,13	2,69
	Semințe de floarea soarelui		0,010	0,010	2	7	1,72	65,5
	Verdeață		0,001	0,001	0,04		0,07	0,33
	Ulei de floarea soarelui (nerafinat)		0,001	0,001		1		9
5.	Suc în asortiment	1/200			0,40	0,40	21,00	90,00
	Suc 100% din fructe cu mai puțin de 5 gr. de zaharuri per l		0,200	0,200	0,40	0,40	21,00	90,00
6.	Pâine feliată	1/30/45			6,35	1,44	36,00	197,55
	Pâine din făină integrală fortificată cu Fe și acid folic		0,030	0,030	2,70	0,90	14,40	77
	Pâine albă fortificată cu Fe și acid folic		0,045	0,045	3,65	0,54	21,60	120
	TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ ZIUA X varianta 1				34,23	41,38	260,18	1450,60
	TOTAL COMPOZIȚIE CHIMICĂ ZIUA X varianta 2				35,11	40,90	261,63	1424,63
Prețul pentru Dejun -19,35 lei								
Prețul pentru o zi -33,70 lei								